DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XI WARSZAWA, MAJ 1935 R. Nr. 5

Olimpjada w 1936 r.

Jak z dotychczasowych sprawozdań wynika, Niemcy, z okazji organizowania gier olimpijskich w Berlinie, rozwijają tak energiczną działalność i propagandę sportową, jakiej dotychczas nie potrafili rozwinąć nawet Amerykanie. Już dziś, na 15 miesięcy przed olimpjadą, gorączkowa czynność sportowa całkowicie opanowała umysły kierowników sportowych we wszystkich krajach, którzy organizują zawody, obozy i kursy, jedynie pod hasłem przyszłorocznej olimpjady. Za przykładem innych, i u nas powstają kursy i obozy olimpijskie dla różnych działów sportu, na których zgrupowani najlepsi zawodnicy, pod ścisłą kontrolą, zaprawiają się do zawodów o laur olimpijski.

Podobny obóz olimpijski zostanie zorganizowany również dla zawodników sokolich. Na trzytygodniowy kurs zostaną powołani nasi najlepsi zawodnicy i zawodniczki, i poddani będą systematycznej zaprawie gimnastycznej.

Program męskich zawodów gimnastycznych w przyszłorocznej olimpjadzie obejmuje: ćwiczenia wolne, ćwiczenia na poręczach, drążku, koniu i kółkach oraz przeskok przez konia wzdłuż. Każdy zawodnik musi wykonać obowiązkowe i dowolne, t. j. przez siebie ułożone ćwiczenie: wolne, na przyrządach i skok przez konia.

Program dla niewiast, przewiduje: ćwiczenia wolne w całym zespole z muzyką lub ze śpiewem, ćwiczenia na równoważni, poręczach i przeskok przez konia wszerz oraz ćwiczenia z przyborami w całym zespole. Ćwiczenia równoważne, na poręczach i skok muszą być wykonane również w układzie dowolnym przez każdą zawodniczkę indywidualnie.

Po ukończeniu kursu zostaną przeprowadzone zawody gimnastyczne, jakie wyłonią z siebie tych, którzy zakwalifikowani zostaną do drużyny olimpijskiej. Ostateczne zawody eliminacyjne zostaną przeprowadzone po odbyciu drugiego kursu w obozie olimpijskim, w lipcu 1936 r.

J. F.

Przykłady ćwiczeń na przyrządach

STOPIEŃ NIŻSZY.

Drążek (na wysokość głowy).

1) Z postawy pobok, nachwytem:
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie na prawem podudziu, zewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — zeskok podmykiem.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Po wspieraniu na podudziu, należy nogę natychmiast wyprostować, a przemach okroczny wykonać z odepchnięciem się od drążka i złączyć z podmykiem.

2) Z postawy pobok, lewa podchwytem:

Z naskoku do zwieszania przewrotnego, wspieranie na lewem podudziu, wewnątrz — przemach okroczny prawą wprzód do zeskoku z obrotem w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przewlek o ile możności wykonać należy o nodze wyprostowanej. Przy przemachu okrocznym prawą należy się odepchnąć od drążka, tułów wyprostować, a przy doskoku ramiona w bok.

3) Z postawy pobok, nachwytem:

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie okrakiem lewą, wewnątrz — przemach okroczny lewą w tył — zeskok podmykiem z półobrotem w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przewlek i wspieranie należy wykonać o nodze wyprostowanej. Przemach okroczny wykonać z odepchnięciem się od drążka i złączyć z podmykiem.

4) Z postawy pobok, nachwytem:

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie okrakiem prawą, wewnątrz — półobrót w lewo równorącz — zeskok podmykiem.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Z wyjściem do podporu połączyć półobrót równorącz w lewo silnym rzutem tułowia i odepchnięciem rąk.

5) Z postawy pobok, lewa podchwytem.

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie okrakiem lewą, wewnątrz, — przechwyt prawą w podchwyt i kołowrót wprzód — przemach okroczny prawą do zeskoku z obrotem w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Poręcze.

1) Z postawy w środku poręczy.

Z oparcia na ramionach zamachem wsiad na lewą żerdź — przemach odwrotny prawą do środka — ćwierćobrót w prawo do podporu leżąc pobok i przemach okroczny prawą w tył — zeskok kuczny do środka poręczy.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy wsiadzie należy lewą nogę opuścić w dół, prawa ugięta pod prostym kątem. Wymach obu nóg wprzód, lewą opuścić należy z powrotem na żerdź, a prawą do środka poręczy. Obrót w prawo i przemach okroczny należy połączyć.

2) Z postawy pobok, w środku poręczy:

Wymyk przodem do podporu leżąc przodem — przemach okroczny prawą do środka z ćwierćobrotem w lewo i przemach odwrotny na prawą żerdź — przemach odwrotny do środka, złączenie nóg — zeskok zawrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Wymyk wykonuje się odbiciem i wymachem jednonóż. Tułów należy unieść jak najwyżej, by po oparciu nóg na dalszej żerdzi, można było swobodnie wykonać podpór.

Po obrocie, równocześnie następuje przemach odwrotny prawą i dochwyt lewą za sobą.

Przy zeskoku zawrotnym należy przenosić całe ciało w bok, a nie tylko nogi, lewą wykonuje się przechwyt, gdy tułów i nogi znajdują się powyżej poręczy.

3) Z postawy na początku poręczy:

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — przemach odwrotny do środka i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód — w przednim zamachu wsiad wychwytem na lewą żerdź — zeskok odwrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Równocześnie z wyrzutem nóg w górę następuje rozrzucenie nóg w bok, w ten sposób znajdziemy się w siadzie rozkrocznym.

Przy staniu na barkach należy łokcie skierować w bok, a przy przewrocie, początkowo skulić tułów i dopiero wykonać przechwyt. Siad odwrotny wykonuje się podobnie jak w pierwszem ćwiczeniu, a przemach odwrotny ponad obie żerdzie do zeskoku.

4) Z postawy na końcu poręczy:

Wymyk przodem do siadu rozkrocznego — przechwyt za siebie i przemach odwrotny do środka — odmach do oparcia na ramionach — wsiad wychwytem na prawą żerdź — przemach odwrotny do środka — koło zawrotne lewą i zeskok zawrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy wymyku nogi ugiąć i zaczepić piętami o żerdzie. Odmach do oparcia o lekko ugiętych ramionach, w przednim zamachu przejść do podporu przewrotnego i wychwytem przejść do siadu na prawej żerdzi.

5) Z postawy w środku poręczy:

Z oparcia na ramionach zamachem wspieranie wychwytem — poziomka — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią, zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Po wspieraniu wychwytem w przednim zamachu wznosi się nogi do poziomu i zatrzymuje się na 3 takty. Zamach w tył i koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią, zamach w tył, a w przednim zamachu zeskok odboczny.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach kuczny do podporu tyłem — przemach okroczny prawą — przemach okroczny lewą — zeskok odboczny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy przemachach okrocznych nogi należy wznosić jak najwyżej. Po przemachu okrocznym w prawo, nogi przenosi się wysoko w lewo, a po złączeniu nóg wyzyskuje się zamach w prawo na przemach odboczny w prawo do zeskoku.

2) Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, chwyt odwrotny, lewą na kark:

Z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło okroczne lewą — zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Naskok należy wykonać z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą rękę i równocześnie przemach okroczny prawą, a nie wstrzymując ruchu — obrót w lewo i do chwyt lewą na tylny łęk z dalszym przemachem prawą.

Koło okroczne lewą zakończyć należy dostatecznie wysokim wymachem nóg w bok, aby uzyskać dostateczny zamach na zeskok odboczny w lewo.

3) Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet:

Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył — zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Równocześnie z przemachem okrocznym prawą, wykonuje się półobrotu w lewo na lewej ręce i zanim nastąpi dochwyt prawą za przedni łęk, wykonać należy przemach okroczny prawą w przód, zamach obunóż w lewo, a przy powrotnym zamachu przemach okroczny prawą w tył i połączyć z zeskokiem w lewo.

4) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — zeskok odwrotny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Po przemachu okrocznym lewą w tył, należy wyzyskać zamach i wykonać koło odwrotne lewą, po którem następuje odwrotka w lewo i dochwyt prawą za łęk.

5) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku koło odwrotne prawą — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do zeskoku.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Półobrót wykonuje się na lewej ręce, przyczem lewą nogą należy się silnie odbić od konia, nogi złączyć i odrzucić w tył, a prawą rękę oprzeć na karku.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — wyrzutem nóg w tył zeskok wykrętem w tył.

Zamach w przód i w tył należy wykonać swobodnie, a zwieszenie przerzutne o ile możności o tułowiu wyprostowanym.

Zwieszenia przewrotnego nie należy wytrzymywać, tylko po złamaniu tułowia, rzutem w tył, wykonać wyprost i wykręt do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenia przewrotne i zamach w tył — wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne i zamachem zeskok w tył.

Gdy tylko przejdziemy do zwieszenia przewrotnego, należy tułów i nogi wysoko wznieść, aby uzyskać duży zamach, potrzebny na wykonanie wykrętu w przód. Przy wykręcie w przód, ramiona rozrzucić w bok i rzutem wykonać skulenie tułowia, które dopomoże nam do wykrętu w przód.

3) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — puszczeniem prawej ręki cały obrót w lewo w zwieszeniu na lewej ręce — dochwyt prawą — zeskok.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Ze zwieszenia przerzutnego, powoli opuścić tułów do wagi w zwieszeniu tyłem, a nie wytrzymując za długo, opust do zwieszenia tułem. Opust powinien być zupełny, aby przy puszczeniu kółka jedną ręką nie nastąpiło zerwanie w dół, tylko płynnne połączenie zwieszenia z obrotem.

4) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód, zamach w tył — wspieranie na prawem podudziu — spad do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód — zwieszenie przewrotne i zamachem zeskok w tył.

To samo ćwiczenie, tylko wspieranie na lewem podudziu.

Wspieranie na podudziu wykonuje się w ten sposób, że nogę opiera na przedramieniu jak najbliżej chwytu za kółko, przytem ciężar ciała przechodzi na przeciwną rękę.

5) Ze zwieszenia przodem:
Wspieranie ciągiem do podporu o ramionach prostych — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamach w tył — zwieszenie przewrotne — zeskok wykrętem w tył.

Wspieranie ciągiem wykonuje się z t. zw. nachwytu, przy którym brzuśce dłoni opierają się na górnej wewnętrznej stronie kółek. Ściąga się kółka ku barkom przed sobą, łokcie w dół, a następnie przez ściągnięcie łokci w tył, wytoczenie kółek nazewnątrz i poddanie się tułowiem w przód, przechodzi się do podporu o ramionach ugiętych, a następnie do prostych.

Pamiętać należy, aby przyciągać ramiona do siebie, wówczas łatwiej jest utrzymać podpór i równowagę w nim.

Odmyk wykonuje się złamaniem tułowia i podsunięciem kółek pod siebie. Ramion nie prostować raptownie, by nie zerwać się i nie opaść w dół.

Równoważne zabawy i gry ruchowe

PIŁKI

(dęte lub bojowe).

Przejście przez kładkę i przeniesienie przedmiotu.

1. Przejście z piłką, przenoszoną dowolnie.
2. Przejście z piłką, przytrzymywaną oburącz na głowie.
3. Jak 2, tylko — jednorącz.
4. Przejście z piłką, uniesioną w bok jednorącz.
5. Jak 4, tylko — oburącz.
6. Przejście z piłką, uniesioną w górę jednorącz.
7. Jak 6, tylko — oburącz.
8. Przejście z podrzucaniem piłki.
9. Przejście z odbijaniem (kozłowaniem) piłki o kładkę lub o ziemię.
10. Przejście do końca kładki, a po zeskoku zwrot i odrzucenie piłki górą.
11. Jak 10, tylko odrzucenie piłki jednym kozłem.
12. Jak 10, tylko przetoczenie piłki.
13. Przejście do końca kładki, a po zeskoku odrzucenie piłki w tył nad głową.
14. Jak 13, tylko odrzucenie piłki przed zeskokiem.
15. Przejście z piłką na głowie bez trzymania.

Do tego ćwiczenia nadają się piłki bojowe, lub dęte, nie zamocno napompowane, t. zw. flakowate.

Przechodzenie parami na dwu równolegle ustawionych kładkach na 3—4 mtr. od siebie oddalonych.

1. Przejście i przerzucanie piłki do siebie.
2. Przejście i kozłowanie piłki do siebie.
3. Jak 1, tylko pierwszy idzie przodem — a drugi tyłem po kładce.
4. Jak 2, tylko przejście, jak pod 3.
5. Przejście do końca kładki, a po zeskoku zwrot i odrzucenie piłki górą.
6. Jak 5, tylko odrzucenie piłki skośnie do sąsiada.
7. Jak 5, tylko odrzucenie piłki jednym kozłem.

8. Jak 7, tylko odrzucenie piłki kozłem na skos do sąsiada.
9. Przejście bokiem i przerzucanie piłki do siebie.
10. Jak 9, tylko odrzucenie piłki jednym kozłem.
11. Przejście, a po zeskoku przewrót w przód z piłką, trzymaną oburącz.
12. Jak 11, tylko po przewrocie z siadu odrzucenie piłki w tył nad głową.

LASKI

(krótkie lub długie).

1. Przejście z laską w jednej ręce.
2. Przejście i przeniesienie laski, trzymanej poziomo oburącz, ramiona w przód.
3. Jak 2, tylko ramiona skurczone.
4. Przejście i przeniesienie laski, opartej na barkach.
5. Jak 4, tylko laska na głowie.
6. Jak 5, tylko laska poziomo nad głową.
7. Przejście z laską, trzymaną poziomo za sobą z wykrętem laski w tył.
8. Przejście z laską, opartą skośnie na plecach.
9. Przejście z laską, trzymaną pionowo przed sobą, ramiona w przód.
10. Przejście z laską, niesioną pionowo za sobą, dochwyt jednorącz za sobą.
11. Przechodzenie ponad laską i wznoszenie jej wykrętem za sobą.
12. Przenoszenie laski wykrętem w tył i przechodzenie ponad nią w tył.

Uwaga: Zanim rozpocznie się zabawy na równoważni, należy przedtem przećwiczyć je na podłodze.

Przechodzenie parami po jednej kładce.

Ćwiczący przytrzymują laski oburącz za koniec i przechodzą po kładce jeden za drugim, zwróceni prodem lub bokiem do siebie.

1. Przejście z laskami opuszczonemi w dół, poziomo.
2. Jak 1, tylko ramiona w bok.
3. Jak 1, tylko ramiona w górę.
4. Jak 1, tylko prawe ramię w bok, lewe ramię w górę, lub odwrotnie.
5. Przejście z laskami, opartemi przez pierwszego na barkach współćwiczącego.
6. Przejście z laskami opartemi pierwszemu przez współćwiczącego na barkach, pierwszy ramiona w bok.
7. Jak 1—4, tylko ćwiczący zwróceni przodem do siebie.
8. Przejście, jak pod 7, tylko prawe ramię w przód, laska złożona współćwiczącemu na lewym barku, lewe ramię w bok.
9. Przejście, jak pod 8, tylko laski skrzyżowane poziomo.
10. Jak 9, tylko laski skrzyżowane skośnie. Prawe ramię w przód w górę, lewe — w przód w dół, i odwrotnie.
11. Przejście bokiem z laskami, opuszczonemi w dół, poziomo, jedna laska przed, druga za sobą.
12. Jak 11, tylko lewe ramię w przód, prawe — w górę, i odwrotnie.

Przechodzenie parami po dwóch równolegle ustawionych kładkach.

1. Przejście z laską, opuszczoną w dół, poziomo, przed sobą, chwyt jedno lub oburącz, zależnie od długości laski.
2. Jak 1, tylko ramiona skurcz, laska przed pierś.
3. Jak 1, tylko ramiona w przód.
4. Jak 1, tylko ramiona w górę.
5. Jak 1, tylko laska opuszczona poziomo za sobą.
6. Jak 5, tylko laska oparta na barkach.
7. Przejście bokiem, przodem do siebie, ramiona w dół.
8. Jak 7, tylko ramiona skurcz, lub w bok.
9. Jak 7, tylko ramiona w górę, lub w górę nazewnątrz.
10. Jak 7, tylko jedno ramię w górę, drugie — w bok.
11. Przejście bokiem, tyłem do siebie, ramiona w dół.
12. Jak 11, tylko ramiona jak pod 8—9.

KRZESŁA

(gięte lub zwykłe).

1. Przejście i przeniesienie krzesła w prawej ręce.
2. Jak 1, — tylko w lewej ręce.
3. Przejście i przeniesienie krzesła oparciem na barkach.
4. Przejście i przeniesienie krzesła poziomo przed sobą.
5. Jak 4, tylko — poziomo nad głową.
6. Jak 4, tylko krzesło trzyma się pionowo za nogi, przed sobą.
7. Jak 6, tylko — pionowo nad głową.
8. Przejście i przeniesienie krzesła pionowo jednorącz za jedną nogę, w prawej ręce.
9. Jak 8, tylko — w lewej ręce.
10. Opieranie krzesła na kładce, przechodzenie ponad niem i przenoszenie go znów w przód.

GRY

(współzawodnictwo jednostek lub zespołów).

Gra powstanie wówczas, gdy przy każdej kładce wyznaczy się zadanie jednostkom lub zespołom, by jedno z powyżej opisanych ćwiczeń wykonali w określonym czasie.

Ustawia się wówczas kładki na jednakowej wysokości, lub na jednakowej odległości, dzieli się ćwiczących na równe ilościowo zespoły, i na znak lub hasło, każe się rozpocząć umówione ćwiczenie z wymianą miejsc.

Który zespół wpierw ukończy swe ćwiczenie bez błędu, wygrywa, względnie zajmuje jedno z kolejnych miejsc.

Kładki do wyścigów nie należy ustawiać za wysoko, najlepiej do połowy uda najmniejszego z ćwiczących.